

◆热爱生活 ◆关爱健康 ◆珍惜生命

四季自我养生



何松尧 陈勇强 编著

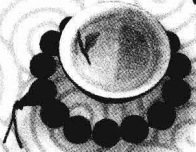
人的寿命长短是由遗传基因和自我养生控制的

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

所谓生，就是生命、生存、生长之意，所谓养，即保养、调养、补养之意。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社



季自我 养生

何松尧 陈勇强 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

内 容 提 要

由何松尧(研究员)和陈勇强(航天中心医院原科室领导)潜心合著的《四季自我养生》以一年四季春夏秋冬四季的温热凉寒气候更迭为主线,紧紧围绕我国中医养生学的“天人合一”理论,着重阐述了四季自我养生主要是要顺应一年四季气候变化的基本观点,简明扼要地介绍了四季自我养生的衣食住行、疾病防治、滋补药膳、时令果蔬、家庭穴位按摩、美容美发、劳作游乐、运动休闲等与人们日常生活密切相关的各个方面,书中没有太多的养生保健及医学理论赘述,而是根据养生学中“药补不如食补,食补不如运动锻炼”的理念,力求弘扬人类几千年来养生保健方面积累的成功经验和现代科学、医学最新的技术成果,是源于人们日常生活的高度总结与概括,与此同时笔者写作时力求集知识性、趣味性、实用性为一体,更侧重于“食补”与“运动”的实用性与可操作性,告诉你不花钱,少吃药,一年四季如何自我养生保健,促进身体健康,少得病或不得病。内容丰富具体,生动有趣,贴近生活,贴近百姓,通俗易懂,实为居家旅行、养生保健之必备,赠送亲朋好友、长辈领导之佳品。

图书在版编目(CIP)数据

四季自我养生/何松尧,陈勇强编著. —北京:
中国铁道出版社:北京科学技术出版社, 2012.2 (2012.6 重印)
ISBN 978-7-113-14125-7

I. ①四… II. ①何… ②陈… III. ①养生(中医)
—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 281852 号

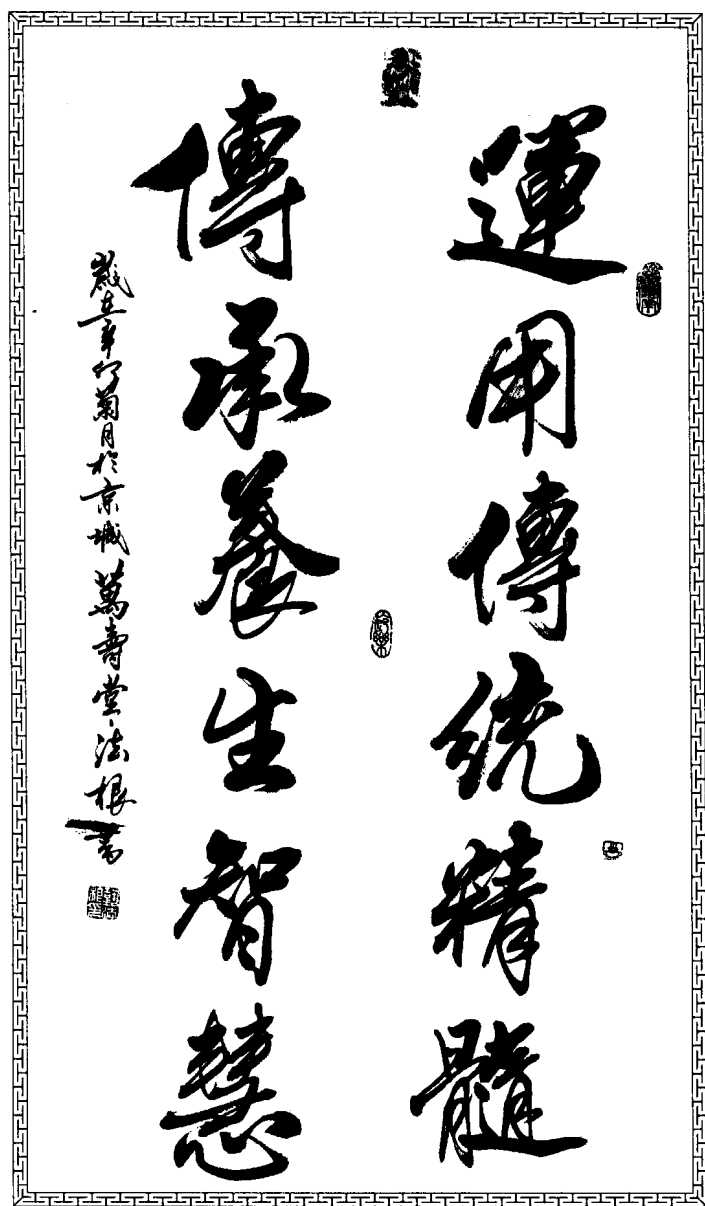
书 名: 四季自我养生
作 者: 何松尧 陈勇强

责任编辑: 邬扬清 郝胜利 张艳霞 电话: 010-51873179
封面设计: 邓 洁
责任校对: 张玉华
责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
版 次: 2012年2月第1版 2012年6月第2次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 13.75 字数: 208千
书 号: ISBN 978-7-113-14125-7
定 价: 29.80元

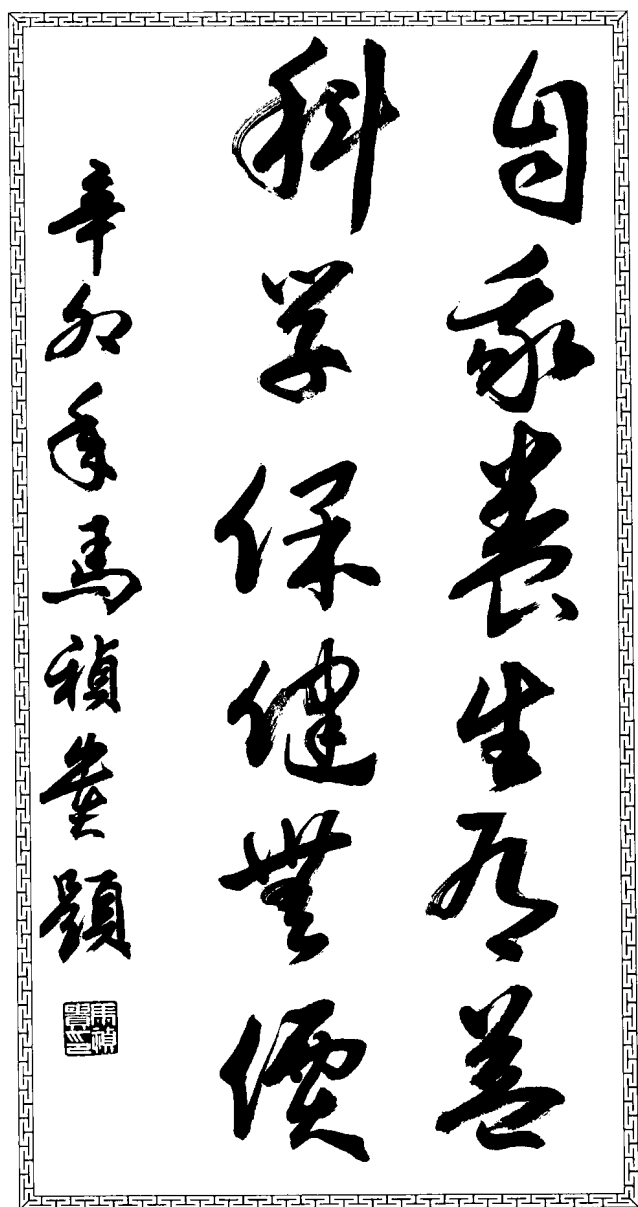
版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。



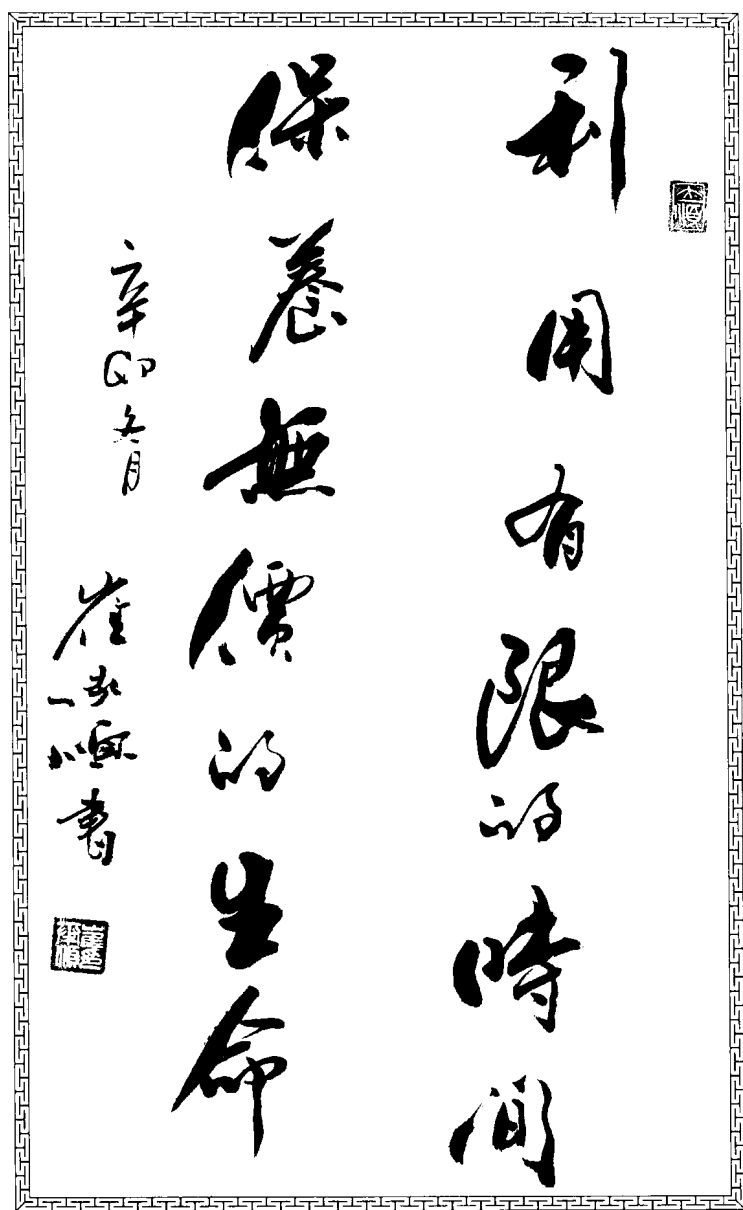
运用传统精髓 传承养生智慧

——著名书法家、世界吉尼斯纪录创作者、
北京长寿书画院院长 巩法根



自我养生有益 科学保健无价

——著名硬笔书法家、中国白求恩精神
研究会常务副会长 马頔贵



利用有限的时间 保养无价的生命

——著名书法家、中国科学院书法协会

会长 崔承顺

序 言

北京大学航天临床医学院外科主任、主任医师、教授
欧阳才国

所谓养生之道在于人们怎样调整自我心态，利用各种养生方法来提高人体的自身免疫力，增强人体对疾病发生的抵抗力。两千多年前《黄帝内经》就提到“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”可见古代人就已知防治疾病的重要性。高明的医生并非如何能治疗疾病，而是注重怎样预防和防治疾病，正所谓“防重于治”。目前，在经济高速发展的年代，人们的压力越来越大，发病年龄越来越趋于年轻，亚健康的人群也越来越普遍，所以，自我养生保健是人们预防疾病最明智的选择。

健康的身体是保证事业成功之根本。古人云：“四十不惑，五十而知天命，七十古来稀。”现今社会，大多成功人士是四五十岁左右年龄段的人，他们大多年富力强，精力充沛，知识厚重，经验丰富。但伴随他们的是工作压力大、人事关系复杂、家庭负担重，身体状况也随之出现危机，于是人们对健康的需求越来越强烈。但要怎样来维护我们身体这部“机器”的正常运转呢？据现代科学预测，人的寿命正常情况下可达到120～150岁，正是因为大多数人的诸多不良习惯和嗜好，不懂得养生保健之道，才缩短了自己的寿命。

《四季自我养生》是何松尧和陈勇强两位潜心研究，遍访名医，查阅大量的医学资料精心撰写的一部关于自我养生的书。本书紧紧围绕我国中医养生学的“天人合一”理论，较全面地介绍了一年四季春夏秋冬如何养生的方法，提示人们要关注研究天、地、人之间的关系，根据时辰与节气的变换调理人的身心状况，达到预防疾病的目的。书中没有太多的养生保健及医学理论赘述，而是根据养生学中“药补不如食补，食补不如运动锻炼”的理念，非常直接明了地告诉人们四季养生的具体方法和注意事项。本书文笔流畅，通俗易懂，实用性强，条理清晰，视角独特，较全面、详

细地介绍了适合人们四季自我养生保健的方法，集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，可读性较强、实用性较强。

本人从医 20 余载，在临床中看到了许多病人的生老病死，挽救了部分病人的生命，也惋惜地看到了很多的年轻生命在病痛中死去，由此，特推荐此书给关爱生命、关注健康的人们，希望我们从该书中收获健康。

前 言

关于人体养生，当今社会众说纷纭，各种养生保健会馆、会所、门面小店等，大街小巷随处可见；各种养生保健的书刊、杂志更是铺天盖地地涌现在人们的面前，而且名目繁多，说法各异，令人应接不暇。

说一千，道一万，养生保健的核心首先是人的心态要好。人的生命是有限的，人生的道路都是曲折的。在日常生活中，人只有做到了心态平和（衡），才能确保自己的身体不遭受刺激与伤害、长久健康。反之，人若心态不好，尤其是遇到突如其来的变故与打击时，精神上顶不住，受不了，甚至想不开，就很可能严重影响到身体健康。大量医学案例证明，人在极度压抑、愤怒、郁闷和想不开的状态下，只要持续 5 天左右，就可能使自己患上呼吸和消化系统方面的绝症，随时都可能危及和中止自己的生命。可见人的心情、心态的好坏，对身体健康会有多么大的影响。所以，人的一生一定要尽可能的开心快乐。

养生之首莫过于笑口常开。俗话说：笑一笑，10 年少；一笑解千愁。人生在世愁也一天，乐也一天，与其愁眉苦脸过一天，还不如高高兴兴、快快乐乐地去过一天。“心静才能理顺麻，心细才能绣好花。”对一个人来说，困难、挫折、坎坷、险境、磨难、惆怅与迷茫等都不是最可怕和最危险的，最可怕和最危险的是人若稍遇不幸就自暴自弃、自轻自贱，破罐子破摔，失去了做人的尊严和勇气。

人在任何艰难险阻中，最要紧的是要有宽广的胸怀、高尚的理念、顽强的意志和坚韧不拔的毅力，宠辱不惊，临危不乱，“勿以胜为喜，勿以败为忧”。

人们通常还说：“人是要有一点精神的。”这里所说的“精神”应理解成中医学和养生学上所说的“气”，即是指人要有朝气、骨气、志气和藐视一切艰难险阻的浩然正气。困难、挫折、创伤、失败是坏事，但用唯物辩证法的观点看，在一定的条件下它又是好事，因为它能教育和启迪人们

去认识和弄懂许多的事理。一个有责任心、能担当的人，首先必须是在任何艰难困苦面前，都能傲然挺立，将任何疑难事，都付诸一笑。只有具备了这样胸怀与气质的人，无论是从生理上还是心理上才具备了压倒、战胜任何艰险与困难的气质，才能立于不败之地，才为长久健康打下了坚实的基础。

无数事实证明，一种美好的心情比十副良药更能解除心理和生理上的疲惫与痛苦。所以中医学强调：养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。

目录

CONTENTS

四季自我养生概述 1

- 一、关于人体健康的定义 2
- 二、四季与自我养生 3
- 三、自我养生“5大要旨” 6
- 四、自我养生晨练“5步操” 10
- 五、自我养生“5个基本行法” 10
- 六、自我养生的“9个原则”与“7个按时” 12
- 七、时辰与经络养生（子午流注） 14
- 八、人体24小时的身心状态变化 15

春季气候与自我养生 17

- 一、春季气候的特点 18
- 二、春季健身“5宜3忌” 19
- 三、春季健身首选“5项慢节奏运动” 21
- 四、春季健身的“6种简易方法” 23
- 五、春季养生应做的“5件事” 24
- 六、春季养生重点是“养生发” 26
- 七、春季“养肝”是关键 28
- 八、春季养肝、护肝、保肝“5类食物”、“9款粥” 30

九、春季养颜的“6种方法”	33
十、春季食补“7粥1汁”	35
十一、春季饮食“6宜9不宜”	38
十二、春季适合喝的“6款汤”	40
十三、春季易发的“5种疾病”与预防	42
十四、春季穴位按摩、“三凉”解“春困”	45
十五、春季野外“冥想”养生	47
十六、春季防流感要警惕“3大误区”	50
十七、春季“3招”应对“倒春寒”	52
十八、春季房事（性生活）养生	54
 夏季气候与自我养生	 57
一、夏季气候的特点	58
二、夏季健身“5宜8忌”	59
三、夏季锻炼宜从“静坐”开始	63
四、夏季养生“10佳”	64
五、夏天养生“4款粥”	65
六、夏季养生常吃“5色豆”与白蘑菇	67
七、夏季养生重点是“养长”	70
八、夏季“养心”是关键	72
九、夏季养心“4大秘诀”	72
十、夏季养心“6种简易动作”	74
十一、夏季适合喝的“6款汤”	75
十二、夏季易发的“5种疾病”及预防	76
十三、夏季“5种病人”如何安全度夏	80
十四、夏季穿着“4要点”	82
十五、夏季酷暑防蚊“9妙招”	85
十六、夏季有效止痒的“8个小窍门”	86

十七、夏季房事（性生活）养生	87
秋季气候与自我养生	89
一、秋季气候的特点	90
二、秋季健身“4宜6忌”	92
三、秋季健身适宜做的“6项运动”	94
四、秋季健身“3防”	97
五、秋季养生“3重点”“6注意”“8忌”	97
六、秋季养生重点是“养收”	101
七、秋季养生“养肺”是关键	102
八、秋季养肺“7妙招”	104
九、秋季养生的“12道食谱”	106
十、秋季养生“5道菜”	109
十一、秋季养颜“14款汤”	111
十二、秋季最适合吃的“6种食物”	114
十三、秋季易发的“4种疾病”及预防	117
十四、秋季“7招防感冒”	120
十五、秋季护胃“4种简易方法”	121
十六、秋乏护心“4注意”	122
十七、秋枣食补“4注意”	124
十八、秋季穿着“7要点”	126
十九、秋季房事（性生活）养生	126
冬季气候与自我养生	129
一、冬季气候的特点	130
二、冬季健身“4宜4忌”	131
三、冬季健身的“4大运动”与注意事项	133

四、冬季健身的“5种方法”：搓、护、按、推、捏	137
五、冬季养生重点是“养藏”	139
六、冬季养生“养肾”是关键	142
七、“5种不良饮食习惯”最伤肾	145
八、冬季养生适合吃的“5种冻食”	147
九、冬季饮食“6宜”	150
十、冬季适合吃的“5种蒸菜”	153
十一、冬季适合喝的“5款汤”	155
十二、冬季易患的“5大系统暖气病”与预防	157
十三、冬季提高人体抵抗力的“10招”	159
十四、冬季皮肤保养的“5个小窍门”	162
十五、冬季锻炼可做的“床上仿生运动”	165
十六、冬季适宜喝的茶	166
十七、冬季房事（性生活）养生	167
 自我养生日常保健相关常识	 169
一、调味品与人体健康	170
二、自我防癌“12条”	173
三、日常喝茶注意事项	173
四、眼睛自我养护的“4种方法”	175
五、自我缓解疲劳与压力的“两种方法”	177
六、日常生活中要关注的“温度”	177
七、日常生活中有“4大原因”影响睡眠	178
八、警惕心脏病发作前的“6种早期信号”	181
九、“6大不良习惯”易致病	182
十、自我养生的左右法则	184
十一、喝酒解酒注意事项	186
十二、日常生活中不宜混吃的食物	188

十三、糖尿病预防“4新招”	191
十四、应如何拨打“急救”电话	194
附录：民间流行的“养生”歌谣摘编	195
一、莫生气	196
二、不气歌	196
三、莫烦恼	196
四、宽心谣	197
五、人生“10最”	197
六、世事“6然”	197
七、富兰克林的“13条道德准则”	198
八、长寿谚语拾零	198
九、健康长寿歌谣	198
十、百忍歌	199
十一、消气歌	200
后 记	201

四季自我养生概述

一、关于人体健康的定义

人类几千年的繁衍进化史告诉我们，其实人生最富有的标准不是金钱，而是健康。人生的第一大财富就是健康。健康是福，健康是大智慧。金钱、名利都只不过是过眼烟云，身外之物罢了，所以人们千万不要刻意地去追逐金钱名利，而要下大决心，花大气力做好自身的养生保健工作。世界卫生组织在 1947 年成立时公布的章程里，已把健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱状态，而是作为一种身体上、心理上和社会上的完满状态。”

人类是自然界长期进化的产物。人的机体在长期进化过程中获得了一定的抗病毒能力和自我修复与适应能力。从钱学森控制论的观点看，人体也是一个高级的控制系统，大脑是控制指挥中心，大脑通过获取、保存、使用和传递信息等方式，使人体的各种功能自动地与四季气候变化及自然环境与社会环境的变化相适应，从而保持人体各功能的相对恒定，这时机体处于健康状态。反之如果大脑处理信息的通道受阻（即信息发生紊乱），机体就会偏离正常水平而患病。据世界卫生组织专家预测，人一般生命周期在 150 年左右。但长期以来，由于人类自身与自然环境不协调、不平衡等原因，在我国 20 世纪 70 年代以前是“人活 70 古来稀”，90 年代以来，由于我国政府高度重视环境保护，努力促进人与自然的和谐，人类本身也由于物质文明发达后，极重视精神文明的协调，方出现了许多的长寿村，长寿镇，大多数人活到 90 岁左右已不是什么新鲜事了，目前少数人活到 120 岁左右也已变成了现实。所以，长寿对人们来说不再是可望不可即的事了。

美国著名专家威廉博士，从 1958 年开始对 225 名医科大学的学生进行